4月のこんだてひょう

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）　＊砂川市学校給食センター

・日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。
・お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔なものを使いましょう。
・都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

・献立表の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまで連絡してください。
℡５２－２２２９

～卵（●マーク）について～
５日「春雨スープ」、１０日「ワンタンスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

１５日「ポークカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。

卵・・・●
えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△
牛乳、乳製品・・・■
ナッツ・・・▲
チョコレート・・・○
パイン・・・※
小麦粉・・・＃　ごま・・・□
長芋、山芋・・・§

今月の平均栄養量
（ ）内の数字は基準栄養所要量

エネルギー802kcal（830）
たんぱく質32.2g（26.9～41.5）
脂質30.7g（18.5～27.7）
塩分3.3（2.5）
カルシウム401mg（450）
鉄分3.1mg（4.5）
食物繊維5.3（7.0）

今月の地元産食材

うえはらポーク
砂川産

ななつぼし（おこめ）
砂川・奈井江・浦臼産

こめこ
砂川産

ほししいたけ
奈井江産

たまねぎ
砂川産

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
5	（金）	ごはん	米		
		●＃春雨のスープ	春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏卵、小麦、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン		
		＃春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、春雨、大豆、小麦		
		●＃□キャベツのゴマネーズ和え	キャベツ、人参、竹輪、ごま、マヨネーズ（鶏卵）、小麦、大豆	753	20.2
★8	（月）	ごはん	米		
		●＃かきたま汁	鶏卵、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆、鰹節、昆布		
		さばのみそ煮	さば、大豆		
		＃厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ、玉葱、鶏挽肉、人参、干し椎茸、小麦、大豆	780	34.4
9	（火）	＃□とんこつラーメン	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、ごま油、白菜、玉葱、もやし、人参、つと、竹の子、長葱、にんにく、生姜、ごま		
		＃□肉団子ごまみそダレ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま、ごま油、りんご、生姜		
		■さけるチーズ	乳	744	38.3
10	（水）	ごはん	米		
		●△＃ワンタンスープ	鶏肉、竹の子、白菜、小松菜、人参、長葱、ワンタン、鶏肉エキス、豚肉、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、椎茸エキス、にんにく、小麦、大豆、玉葱エキス、鶏卵		
		＃□ヤムニョムチキン（米粉）	鶏肉、にんにく、生姜、米、大豆、米麹、トマト、玉葱エキス、小麦、ごま、ごま油		
		＃□五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油	857	34.4
11	（木）	■＃デニッシュパン	乳、小麦		
		●＃ニョッキのスープ	ニョッキ（じゃがいも、小麦、鶏卵）、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン、鶏卵、鶏肉、大豆、小麦		
		●■＃チーズオムレツ	鶏卵、大豆、チーズ、乳、小麦		
		■＃鶏肉のトマトソース煮	鶏肉、玉葱、人参、トマト、大豆、小麦、にんにく、バター	843	36.1
12	（金）	ごはん（豚肉どんぶり）	米		
		なめこのみそ汁	豆腐、大根、なめこ、長葱、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃いかメンチカツ	いか、たら、玉葱、小麦、大豆		
		＃豚肉どんぶりの具	豚肉、小麦、大豆、玉葱	802	36.1
★15	（月）	●■＃□チキンカレー	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、鶏肉、牛乳、豆乳、生姜、にんにく、バター、トマト、大豆、豚肉、小麦、乳、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス、ごま		
		＃枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、プルーン、鰹節、鶏肉、豚肉	841	28.4
16	（火）	ごはん	米		
		●＃□豆乳チゲ	豆腐、豚肉、白菜、大根、人参、にら、しめじ、大豆、小麦、鶏肉エキス、鶏卵、大豆、米麹、にんにく、玉葱、ごま、昆布、りんご、鰹節、昆布エキス、かたくちいわし、ゼラチン		
		●＃しゅうまい	玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、ゼラチン、鶏卵、大豆		
		△＃□チンジャオロース	豚肉、竹の子、ピーマン、生姜、にんにく、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆、ごま油	804	39.2
★17	（水）	ごはん	米		
		大根のみそ汁	大根、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃ほっけ和風フライ	ほっけ、小麦、大豆		
		＃□ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚挽肉、キャベツ、竹の子、長葱、人参、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油、トマト、玉葱エキス	738	30.6
★18	（木）	■＃米粉パン	乳、小麦、米		
		△■＃きのこいりクリームスープ	ベーコン、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、大豆、バター、チーズ、脱脂粉乳、小麦、ほたてエキス、鶏肉エキス、パセリ		
		●鶏肉のマスタード焼き	鶏肉、マヨネーズ（鶏卵）、マスタード		
		＃□海藻サラダ	もやし、小松菜、人参、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、小麦、大豆	812	32.7
19	（金）	わかめごはん	米、わかめ		
		小松菜のみそ汁	小松菜、玉葱、厚揚げ、えのきたけ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		●■＃厚焼きたまご	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳		
		△＃□焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、かき汁、あさりエキス、ごま油、小麦	738	33.0
22	（月）	ごはん	米		
		豆腐とわかめのみそ汁	わかめ、豆腐、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃いわしオレンジ煮	いわし、小麦、大豆、オレンジ		
		＃じゃがいもの炒り煮	じゃがいも、豚肉、さつま揚げ、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆	727	32.6
★23	（火）	ごはん（親子丼）	米		
		キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃大豆コロッケ	じゃがいも、大豆、玉葱、小麦		
		●＃親子煮	玉葱、鶏卵、鶏肉、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆	794	30.2
24	（水）	ごはん	米		
		●＃ひじきつみれ汁	つみれ（ひじき、玉葱、人参、鶏卵、小麦、大豆、たら、ほっけ）、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、長葱、小麦、大豆、鰹節、昆布		
		●■鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉、大豆、マヨネーズ（鶏卵）、牛乳		
		＃ふきの煮物	ふき、こんにゃく、人参、豚肉、油揚げ、鰹節、まぐろ節、鰹エキス、小麦、大豆	808	35.1
★25	（木）	■＃バターパン	乳、小麦		
		△■＃白花豆のポタージュ	白花豆、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、チーズ、バター、小麦、大豆、ほたてエキス、鶏肉エキス、パセリ		
		■＃ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、海藻ミネラル（紅藻）、チーズ、小麦、大豆		
		＃大根サラダ	大根、きゅうり、人参、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、プルーン、鰹節、鶏肉、豚肉	836	30.9
★26	（金）	■＃ハヤシライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、生姜、りんご、脱脂粉乳、鶏肉エキス、小麦、トマト、乳、にんにく、大豆、鶏肉、昆布エキス、ホッケエキス、すけそうだらエキス		
		＃キャベツのドレッシング和え	キャベツ、ハム、コーン、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、プルーン、鰹節、鶏肉、豚肉	852	27.5
		▲スナックアーモンド	アーモンド		
29	（月）	昭和の日			
★30	（火）	ごはん	米		
		●小松菜とえのきの中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、玉葱、小松菜、えのきたけ、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン		
		■＃コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳、全粉乳		
		●＃□こんにゃくキムチ	こんにゃく、豚肉、玉葱、枝豆、マヨネーズ（鶏卵）、小麦、大豆、ごま油、白菜、玉葱、ごま、大根、人参、昆布、にら、りんご、にんにく、鰹節エキス、昆布エキス、ゼラチン、かたくちいわし	818	28.2
		こどもの日デザート	大豆、りんご、レモン果汁		

１年生給食開始日に「お祝いいちごゼリー」がつきます。

ゼリーの内容は、「いちご、大豆、水あめ」が含まれています。
アレルゲンマークはありません。

８日：　奈井江中
９日：　砂川中、上砂川中、浦臼中

４月献立について
２４日・・・「ふきの煮物」ふきは、春の山菜の一つで４～５月が旬です。
３０日・・・少し早いですが、こどもの日給食です。